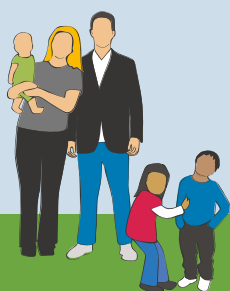


ACTION FOR HAPPINESS

ERKUNDE, WAS ZÄHLT

DER “ACTION FOR HAPPINESS” KURS

ANLEITUNG FÜR KURSLEITER*INNEN



WILLKOMMEN IM TEAM

Herzlichen Glückwunsch zur Anerkennung als Kursleitung für den Kurs *Erkunde, was zählt*; wir freuen uns sehr, dass du Teil unseres großartigen Teams von Ehrenamtlichen bist, die dazu beitragen, mehr Glück in ihrer Umgebung zu verbreiten. Es ist sehr inspirierend, so viele Menschen wie dich zu sehen, die etwas bewegen wollen, und wir sind unglaublich dankbar für all deine Unterstützung, Geduld und Begeisterung.

Vielen Dank für all die Mühe, die du bereits investiert hast, um dich über den Kurs zu informieren, einen Veranstaltungsort zu finden und einen Plan zu erstellen. Wir wissen, dass dies echte Anstrengung und Engagement erfordert, aber wir sind auch zuversichtlich, dass das Endergebnis für deine Kursteilnehmer etwas ganz Besonderes sein wird - und hoffentlich auch für dich eine großartige Erfahrung!

Dieser Leitfaden ist vollgepackt mit nützlichen Informationen und Ratschlägen zur Organisation und Durchführung deines Kurses, einschließlich praktischer Tipps, technischer Details, Moderationsideen und Feedback von früheren Kursteilnehmern und Leitern.

Wir hoffen, dass du ihn hilfreich findest und er dir alles bietet, was du brauchst, um deinen Kurs zu einem Erfolg zu machen. Aber auch für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung - und würden uns über dein konstruktives Feedback zu unserer Unterstützung freuen. Du kannst dich daher gerne jederzeit unter kurs@actionforhappiness.de mit uns in Verbindung setzen.

Herzliche Grüße und nochmals vielen Dank.

Mark und das Action for Happiness Team in Deutschland und England

P.S.: Wir bitten dich um Verständnis dafür, dass wir bis auf die Titelseite keine geschlechtsneutrale Sprache verwenden, weil es uns die Übersetzung erschwerte hätte.



"Ich unterstütze von ganzem Herzen den Kurs 'Exploring What Matters' und hoffe, dass viele Tausende davon profitieren und inspiriert werden, ihre eigenen Ideen in die Tat umzusetzen, um eine glücklichere Welt zu erschaffen".

Der Dalai Lama, Schirmherr von "Action for Happiness"

INHALT DIESES HANDBUCHS

EINLEITUNG

Warum den Kurs durchführen?	4
Wer sind Kursleiter?	5
Kursleiter sein	6

TEIL 1: DIE ROLLE DER ORGANISATOR*IN

Ausgangsbasis	8
Spendenmodell	9
Dein Kursort	10
Deine Ausstattung	11
Deine Kursseite	12
Anmeldung für deinen Kurs	13
Werbung für deinen Kurs	14
Checkpoint vor dem Kurs	15
Kommunikation	16
E-Mail an deine Teilnehmer	17
Umfragen und Feedback	18
Vorbereitung auf den Kurs	19
Sitzungszeiten	20
Kurskosten	21

TEIL 2: DIE ROLLE DER MODERATOR*IN

Moderationsstil	23-24
Unsere Moderations-Tipps	25
Umgang mit Schwierigkeiten	26
Grundregeln	27
Feedback von Teilnehmern	28
Kursthemen	29-30
Kursstruktur	31
Wie man den Kurs anleitet	32-39
Material für Moderatoren	40
Nach dem Kurs	41

WARUM DEN KURS DURCHFÜHREN?

Es ist wunderbar, dass du einen Kurs leiten möchtest. Zur Erinnerung sind hier einige der vielen Gründe, warum das eine wirklich großartige Sache ist:

1. Du hilfst mit, eine glücklichere Welt zu schaffen.

Wir wissen, dass der Kurs eine wirklich bedeutsame Wirkung haben kann. Du hilfst Menschen, mehr Glück in ihrem eigenen Leben zu entdecken und ermutigst sie auch, mehr für andere zu tun.

2. Es ist eine sehr bereichernde und angenehme Erfahrung.

Die Durchführung des Kurses erfordert echtes Engagement, aber die Kursleiter sagen uns immer wieder, dass es eines der bereicherndsten Dinge ist, die sie je getan haben.

3. Du wirst neue Dinge lernen und deine Fähigkeiten entwickeln.

Durch den Kurs setzt du dich mit den neuesten Erkenntnissen zum Thema Wohlergehen auseinander und stärkst deine Fähigkeit, Gruppen effektiv zu unterstützen.

4. Es ist eine Chance, sich mit vielen tollen Leuten zu verbinden.

Du bringst unterschiedliche Menschen zusammen, die sich im Laufe des Kurses auf inspirierende Weise verbinden. Es entstehen oft dauerhafte Freundschaften.

5. Du bist ein Pionier in der Action for Happiness Bewegung.

Als Kursleiter gehörst du zu einer kleinen, aber wachsenden Gruppe von Pionieren, die diese Bewegung aufbauen und einem breiteren Publikum zugänglich machen.



"Mit einer herzlichen Begrüßung die richtige Atmosphäre zu schaffen, war sehr wichtig. Das Schwierigste war, großartige Gespräche unterbrechen zu müssen, um weitermachen zu können!"

Natasha Warne, Kursleiterin

WAS SIND KURSLEITER?

FÜNF EIGENSCHAFTEN VON GROßARTIGEN KURSLEITERN

- **Leidenschaftlich.** Die Teilnehmer müssen merken, dass dir die Ideen des Kurses und die Teilnehmer wirklich wichtig sind. Du solltest also überzeugt sein, dass die Ideen wichtig sind und wirklich einen Beitrag leisten wollen - aber auf achtsame und authentische Art, nicht fordernd oder arrogant.
- **Engagiert.** Die Organisation des Kurses erfordert viel Zeit und Energie. Du solltest also jemand sein, der bereit ist, die nötige Anstrengung nicht nur zu Beginn zu unternehmen, sondern für die gesamte Kurszeit und darüber hinaus. Du solltest auch eine zuverlässige Person sein, der man vertraut, dass sie tut, was sie sagt.
- **Warmherzig.** Es ist wichtig, dass sich die Menschen willkommen und wohl fühlen, wenn sie teilnehmen. Du solltest also warmherzig, freundlich und wirklich an anderen Menschen interessiert sein. Wenn du Gespräche unterbrechen musst, um die Zeit einzuhalten, solltest du dies auf eine klare, aber freundliche Weise tun können.
- **Einfühlsam.** Um den Kurs effektiv durchführen zu können, musst du wahrnehmen, was die Teilnehmer erleben und was in der Gruppe passiert. Du solltest also emotional intelligent sein, achtsam für die Bedürfnisse anderer sein und dich so verhalten, dass du die besten Seiten der Teilnehmer ansprichst.
- **Unterstützend.** Gelegentlich sprechen Teilnehmer schwierige Themen an oder verhalten sich im Kurs herausfordernd. Du solltest daher jemand sein, der selbstbewusst mit solchen Situationen umgeht - zum Beispiel, indem du sensibel und ruhig reagierst und bei Bedarf weißt, an wen du Menschen für Unterstützung verweisen kann.



"Was mir am meisten gefiel, war, Teil einer Gruppe von Menschen zu sein, die sich auf einer tiefen Ebene verbinden, um positive Veränderungen in der äußeren Welt zu bewirken. Ich war tief bewegt von der Erfahrung und würde sie jedem empfehlen".

Lucy Roberts, Kursleiterin

KURSLEITER SEIN

Es gibt zwei Rollen, die erforderlich sind, um den Kurs "Erkunde, was zählt" zu leiten.

Wir empfehlen, diese Rollen je nach Fähigkeiten und Interessen zwischen den Co-Leitern aufzuteilen (andere Konstellationen sind allerdings auch möglich).



ORGANISATOR

Der ORGANISATOR kümmert sich um die praktischen Aspekte des Kurses:

- Kursort organisieren
- Kurs bekanntmachen
- Teilnehmer anschreiben
- Kursort vorbereiten



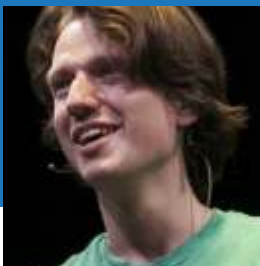
MODERATOR

Der MODERATOR bringt Leben in die Gruppen und leitet die Sitzungen:

- Positive Gruppenstimmung erzeugen
- Aktivitäten und Diskussionen leiten
- Teilnehmer motivieren, sich einzubringen
- Auf die Zeit achten

Der Kurs zieht eine Mischung aus '**Suchern**' (Menschen mit Schwierigkeiten, die nach mehr Glück suchen) und '**Veränderern**' (Menschen, die die Welt zu einem besseren Ort machen wollen) an. Als Kursleiter musst du mit diesen beiden Perspektiven vertraut sein.

Der Kursleiter ist KEIN Experte oder Lehrer; deine Aufgabe ist es, Gespräche zu erleichtern.



"Ich liebe es, den Kurs zu leiten. Es ist einfach magisch, mit Menschen aus ganz unterschiedlichen Hintergründen zusammenzukommen, um ehrlich einige der tiefsten Themen des Lebens zu erforschen... es macht auch viel Spaß".

Alex Nunn, Kursleiter

ACTION FOR HAPPINESS

ERKUNDEN, WAS ZÄHLT

DER “ACTION FOR HAPPINESS” KURS

TEIL 1: DIE ROLLE DER ORGANISATOR*IN



AUSGANGSBASIS

WAS DU ALS KURSLEITER BEKOMMST:

- **Kursmaterialien.** Zugriff auf alle Kursmaterialien, einschließlich des 104-seitigen Kursbuches, herunterladbarer Videos und Präsentationsfolien für jede Sitzung.
- **Handbuch für Kurleiter.** Detaillierte Anleitung zur Organisation und Durchführung des Kurses, zusammen mit Top-Tipps zur effektiven Durchführung des Kurses.
- **Veranstaltungsseite.** Internetseite für deinen Kurs (zur Anmeldung der Teilnehmer), auf die Action for Happiness-Mitglieder in der Nähe hingewiesen werden.
- **Beratung.** Zugang zur Unterstützung durch Personen, die den Kurs bereits geleitet haben und die bei allen Fragen zur Durchführung des Kurses helfen.
- **Finanzierung.** Die Kosten des Kurses werden von Action for Happiness übernommen (durch Spenden von früheren Teilnehmern), bis zu einem Betrag, den wir bei der Planung gemeinsam festlegen. Dies kann z.B. die Raummiete sein, Reisekosten oder die Kosten für Snacks und Getränke, die du für dich und die Teilnehmer kaufst.

WOZU DU DICH VERPFLICHTEST:

- Du verfügst über die relevanten Fähigkeiten und Eigenschaften zur Kursleitung
- Durchführung des 8-wöchigen Kurses unter Verwendung der vorgegebenen Materialien, Strukturen und Inhalte
- Übernahme der Verantwortung für den Veranstaltungsort und die Logistik
- Du versuchst alles, um die Kosten für die Durchführung des Kurses zu minimieren
- Sicherstellen, dass die Teilnehmer die Grundregeln und den Anmeldeprozess einhalten
- Einsammeln von Rückmeldungen der Teilnehmer und Kursleiter an Action for Happiness
- Du bleibst Mission und dem Ethos von Action for Happiness jederzeit treu



"Es hat mir sehr viel Spaß gemacht, mit der Gruppe das Glück zu erkunden und die positiven Aktionsideen zu sehen, die sie jede Woche ergriffen hatten. Es inspirierte mich, mehr von den Techniken auch auf mein eigenes Leben anzuwenden".

Helen Eveleigh, Kursleiterin

SPENDENMODELL

UNSER SPENDENBASIERTES MODELL

Der gesamte 8-wöchige Kurs hat einen Wert von ca. € 100, der aus ca. € 12 für jede wöchentliche Sitzung und ca. € 12 für das gedruckte Kursbuch besteht.

Um den Kurs für einen möglichst breiten Personenkreis zugänglich zu halten, werden die Teilnehmer gebeten, bei der Anmeldung eine Spende **ihrer Wahl** zu tätigen. Die **empfohlene Spende** beträgt € 100, aber wenn Menschen sich dies nicht leisten können, können sie stattdessen spenden, was ihnen möglich ist. Und wenn Menschen mehr spenden wollen (um diejenigen zu unterstützen, die weniger haben), begrüßen wir das .

Spenden werden direkt an Action for Happiness im Voraus (über die Anmeldeseite des Kurses) getätigt, so dass Kursleiter die Spenden nicht selbst bearbeiten müssen.

WARUM VERFOLGEN WIR DIESEN ANSATZ?

- Wir wollen, dass der Kurs für so viele Menschen wie möglich zugänglich ist - jeder verdient die Chance, glücklicher zu sein und eine glücklichere Welt zu schaffen!
- Wir müssen aber auch die Kosten decken (z.B. Miete, Materialien) und wir wissen, dass Menschen Dinge höher schätzen, wenn sie einen finanziellen Beitrag leisten.
- Einige Kurse können einen kleinen Überschuss generieren, während andere am Ende mehr kosten, als die Teilnehmer spenden. Überschüssige Spenden in wohlhabenderen Gebieten tragen dazu bei, den Kurs in benachteiligten Gebieten anzubieten.
- Dieser Ansatz entlastet dich als Kursleiter - denn du wirst die Teilnehmer bitten, eine Spende an eine gemeinnützige Organisation zu leisten (und nicht an eine feste Zahlung an dich als Einzelperson). Deine Kosten sind dennoch gedeckt.



"Ich war bei der Arbeit nicht glücklich, hatte mir aber nicht wirklich die Zeit genommen, darüber nachzudenken, was ich tun könnte, um das zu ändern. Der Kurs gab mir das Selbstvertrauen, um eine Überprüfung meiner Rolle zu bitten und einen Aktionsplan zu erstellen".

Helen Thompson, Kursteilnehmerin

DEIN KURSORT

ARTEN VON VERANSTALTUNGSORTEN

Als Kursleiter kannst du den Veranstaltungsort wählen, den du am besten geeignet für den Kurs hältst. Es gibt viele Arten von potenziellen Veranstaltungsorten, unter anderem:

- Gemeinschaftszentrum
- Schulungsraum
- Rathaus
- Gesundheitszentrum
- Bibliothek
- Café / Kneipe
- Bildungszentrum
- Yogastudio
- Kirchensaal



Wir empfehlen sehr, den Ort vor der Buchung zu besuchen, um sicherzustellen, dass er angemessen ist.

KRITERIEN FÜR DIE AUSWAHL DEINES VERANSTALTUNGSORTES

- **Ausstattung.** Gibt es die erforderliche Ausrüstung (siehe nächste Seite)?
- **Atmosphäre.** Hat der Ort eine einladende und freundliche Stimmung?
- **Assoziationen.** Mit welchen anderen Aktivitäten ist der Veranstaltungsort verbunden? (Hinweis: Einige Veranstaltungsorte machen einen besonderen Eindruck, z.B. eine Kirche oder eine psychiatrische Klinik).
- **Erreichbarkeit.** Wie passend ist der Veranstaltungsort für die Teilnehmer (z.B. zentral statt abgelegen; ziemlich leicht zu erreichen)?
- **Parken.** Falls jemand Auto fährt, gibt es geeignete Parkplätze in der Nähe?
- **Erfrischungen.** Können Teilnehmer am Veranstaltungsort Erfrischungen bekommen (z.B. Café vor Ort) oder bringst du vielleicht etwas für sie mit?
- **Versicherung.** Besteht am Veranstaltungsort eine Haftpflichtversicherung?
- **Barrierefreiheit.** Hat der Ort bei Bedarf einen Zugang für Rollstuhlfahrer?
- **Werbung.** Gibt es die Möglichkeit, den Kurs bei bestehenden Nutzern dieses Gebäudes bekannt zu machen (z.B. Schwarze Bretter, Newsletter)?

DEINE AUSSTATTUNG



In jeder Sitzung des Kurses werden eines oder mehrere Videos angesehen, so dass du die Möglichkeit benötigst, diese vor Ort zu zeigen. Dazu ist in der Regel erforderlich:

- Laptop oder ein anderes Gerät, das die Videodatei abspielen kann.
- Beamer mit Leinwand/Wand (oder alternativ ein großer digitaler Fernseher)
- Lautsprecher oder Soundsystem, damit die Gruppe den Ton auch klar hören kann.



Wenn der Ort nicht über die notwendige Ausstattung verfügt, kannst du diese vielleicht von anderen ausleihen/mieten. Wenn du mit dem Aufbau nicht vertraut bist, dann organisiere dir jemanden mit den entsprechenden Fähigkeiten.

VOR JEDER SITZUNG

- Lade dir alle Videos und Folien, die du für diese Sitzung benötigst, auf den verwendeten Laptop und prüfe, ob sie geöffnet/abgespielt werden können.
- Teste den Laptop mit Beamer und Lautsprecher, um sicherzustellen, dass auch diese funktionieren.

Wenn du Probleme hast, die Videos auf deinem Laptop abzuspielen, empfehlen wir dir, den kostenlosen VLC Media Player herunterzuladen: www.videolan.org

DEINE KURSSEITE

ERSTELLUNG DEINER BUCHUNGSSEITE

Sobald dein Kurs genehmigt wurde, erstellen wir eine spezielle Seite für deinen Kurs. Dafür benötigen wir die folgenden Informationen von dir:

- **Vollständige Adresse des Veranstaltungsortes** - diese wird auf einer Karte angezeigt.
- **Daten und Zeiten** - bitte ergänze den folgenden Satz: *Der Kurs findet am [Wochentag, z.B. dienstags] von [Startzeit] bis [Endzeit] an den folgenden Tagen statt: [Datum der Woche 1, z.B. 1. Februar], [Datum der Woche 2], [Datum der Woche 3].... etc.*
- **Maximale Teilnehmerzahl** - sobald diese Zahl erreicht ist, wird die Website Personen auf eine "Warteliste" aufnehmen und keine weiteren Buchungen vornehmen.

The screenshot shows an Eventbrite event page. At the top, there's an Eventbrite logo and a search bar. Below that, a red banner reads 'ACTION FOR HAPPINESS'. The event title is 'The Action for Happiness Course (Leeds, 1 Feb 2016)'. The description states: 'Action for Happiness Course: Monday, 1 February 2016 at 19:30 - Monday, 21 March 2016 at 21:30 (GMT) Leeds, United Kingdom'. There's a photo of a group of people. Below the description is a 'TICKET INFORMATION' section with a table for 'DONATION TYPE', 'SALES END', and 'AMOUNT'. The 'DONATION TYPE' is 'Donation of your choice', 'SALES END' is '8 Feb 2016', and 'AMOUNT' is 'Enter donation (£)'. A note says: 'This course is open to anyone - we want you to feel free to join whatever you can afford. The course is valued at £10 per week plus £10 for the course book (£20 total). Note: places can be booked up to a week after the course starts (if still available). The latest you can join is week 2.' There's a 'Register' button. To the right of the ticket info is a 'Save This Event' button. Below the ticket info is a 'WHEN & WHERE' section with a map showing the location at 'Casker Meeting House'. At the bottom, there are social media sharing options (Email, Facebook, Twitter, LinkedIn) and a note that 18 people like the event.

Deine Buchungsseite hat eine eindeutige URL (Webadresse) wie folgt:

<http://afh-location-dd-mmm.eventbrite.co.uk>, e.g. <http://afh-leeds-1-feb.eventbrite.co.uk>

Du wirst als "Manager" für deinen Kurs eingerichtet und über Anmeldungen informiert.

ANMELDUNG FÜR DEINEN KURS

JEDER MUSS SICH ONLINE REGISTRIEREN.

Alle Teilnehmer müssen sich online für deinen Kurs anmelden. Das ist wichtig, denn:

- Sie stimmen formal zu, die Grundregeln einzuhalten, akzeptieren, dass es sich um eine nicht-therapeutische Intervention handelt, die von Freiwilligen durchgeführt wird.
- Sie haben die Möglichkeit, eine Spende zu tätigen.
- Es ermöglicht uns, den Teilnehmern hilfreiche Informationen per E-Mail zu senden.

Das Enddatum für Buchungen ist eine Woche nach Kursbeginn, so dass die Teilnehmer sich auch zwischen Woche 1 und 2 anmelden können, wenn noch Plätze frei sind (wir empfehlen, nach Woche 2 keine neuen Teilnehmer aufzunehmen). Sobald sich jemand online registriert hat, erhält er eine E-Mail-Bestätigung und wird gebeten, an einer kurzen Umfrage zu seinem Wohlbefinden und seinen Einstellungen teilzunehmen (siehe Seite 18).

MÖGLICHE REGISTRIERUNGSPROBLEME

Manche Menschen brauchen Unterstützung bei der Online-Anmeldung:

- Wenn jemand unsicher mit dem Internet ist, dann kann es sein, dass er Hilfe von einem Freund oder Verwandten benötigt.
- Vielleicht kommt jemand spontan vorbei, ohne sich vorher zu registrieren.

In beiden Fällen kann es hilfreich sein, ein webfähiges Gerät am Veranstaltungsort zu haben und den Teilnehmern zu helfen, ihre Registrierung abzuschließen (insbesondere für die erste Sitzung).

WERBUNG FÜR DEINEN KURS

WARUM UND WIE?

Dein Kurs wird nur dann ein Erfolg, wenn sich Menschen dafür anmelden und darauf einlassen. Dies zu unterstützen, ist **ein wesentlicher Teil deiner Rolle als Kursleiter**. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, dies zu tun:

- Mundpropaganda: Erzähle deinen Familienmitgliedern, Freunden, Kollegen, Nachbarn und lokalen Gruppen von dem Kurs. Das ist oft die wichtigste Möglichkeit.
- Online: Teile deinen Kurs auf Facebook und anderen Social-Media-Netzwerken. Gute Erfahrungen haben wir mit "nebenan.de" und Transition-Town-Initiativen gemacht.
- Poster, Flugblätter: Aufhängen von Informationen über deinen Kurs
- Medien: Vorbereitete Artikel oder selbstgeschriebene Veranstaltungsankündigungen, mit denen du an örtliche Zeitungen, Magazine herantreten kannst.

WIE WIR HELFEN KÖNNEN

Wir werden den Kurs auf unserer Website veröffentlichen und allen Action for Happiness Interessierten in der Umgebung eine E-Mail senden. Wir stellen dir auch ein Vorlagenposter und eine Pressemitteilung zur Verfügung:

www.actionforhappiness.de/ressourcen-für-kursleitung



Poster



Pressemitteilung



Beispiel für eine lokale Medienberichterstattung

WAS FUNKTIONIERT AM BESTEN?

- Die drei wesentlichen Elemente guter Werbung für den Kurs sind: 1) **Aufbau einer Gemeinschaft**. 2) **Verbindung**. 3) **Persönlicher Kontakt**
- Unsere Top-Tipps zur Werbung hier: www.actionforhappiness.de/kurs-werbung

CHECKPOINT VOR DEM KURS

BESTÄTIGUNG, DASS DEIN KURS BEREIT IST, ZU STARTEN

Etwa eine Woche vor Kursbeginn werden wir einen Checkpoint Call mit dir führen:

- Wie sieht es im Bezug auf die Teilnehmerzahlen aus?
- Gibt es Kursteilnehmer, die sehr niedrige Wohlfühlwerte gemeldet haben?
- Ggf. Klären offener Fragen, die du zur Durchführung deines Kurses hast
- Ein paar letzte kurze Erinnerungen und hilfreiche Tipps
- Abstimmung, wie viele Kursbücher du erhalten möchtest

WAS PASSIERT, WENN SICH ZU WENIGE ANMELDEN?

Wenn dein Kurs nicht genügend Teilnehmer hat, um ihn zu starten (z.B. mindestens 5-6 Personen), können wir uns darauf einigen, den Kurs zu verschieben oder abzusagen. Das ist nichts, was wir auf die leichte Schulter nehmen, denn wer gebucht hat, wird natürlich enttäuscht sein.

BESTELLUNG VON KURSBÜCHERN



Während unseres Checkpoint Calls stimmen wir gemeinsam die Anzahl der Kursbücher ab, die dir zugesandt werden. Dies berücksichtigt die Anzahl der bereits registrierten Personen, die Anzahl der zu erwartenden weiteren Anmeldungen sowie Kopien, die für dich oder deinen Co-Leiter erforderlich sind.

Du musst uns die Adresse, an die wir sie senden sollen, per E-Mail schicken.

POTENZIELLE LIEFERPROBLEME

- Die Bücher werden von einem Paketdienst geliefert und müssen an eine Adresse/Paketstation geschickt werden. Wenn niemand vor Ort ist, muss die Sendung erneut zugestellt werden oder ein Ablageort vereinbart werden.

KOMMUNIKATION

VORAB KONTAKT AUFNEHMEN

Ein wichtiger Teil deiner Rolle als Kursleiter ist die Kommunikation mit den Teilnehmern per E-Mail zwischen den Präsenzveranstaltungen. Das ist besonders vor der ersten Sitzung hilfreich, damit die Teilnehmer wissen, wer du bist und was sie erwartet. Wir empfehlen, ein paar Tage vorher eine freundliche E-Mail zu senden, um dich vorzustellen. Hier ist ein Beispiel:

BEISPIEL E-MAIL AN DIE TEILNEHMER

Hallo zusammen, vielen Dank, dass ihr euch für den Kurs "Erkunde was zählt" eingetragen habt! Wir freuen uns sehr auf den Austausch mit euch in den nächsten 8 Wochen!

Der Kurs wurde von Action for Happiness entwickelt (mit Unterstützung des Dalai Lama) und XXX und ich sind die Freiwilligen, die ihn vor Ort durchführen werden.

Zur Erinnerung: Der Kurs findet wöchentlich im XXX statt. Wir werden pünktlich um XXX anfangen, also wäre es großartig, wenn ihr 15 Minuten früher kommen könntet, damit wir Zeit haben, vorher Hallo zu sagen. Ihr erhaltet bei eurer Ankunft euer persönliches Exemplar des Kursbuches, das alle Unterlagen für den Kurs enthält. Bitte bringt einen Stift mit, da wir euch bitten werden, während der Sitzung ein paar Dinge aufzuschreiben.

Längerer Text mit Links, siehe www.actionforhappiness.de/ressourcen-für-kursleiter

Andere relevante Informationen könnten Hinweise zum Parken oder Erfrischungen sein.

Wir empfehlen auch, nach Möglichkeit ein bis zwei E-Mails zwischen den Kursen zu senden. Z.B. könntest du eine E-Mail schicken, um den Leuten für ihr Kommen zu danken, mit einigen Follow-up-Links zur Sitzung; und du könntest eine weitere schicken, um sie ein paar Tage später daran zu erinnern, was in der nächsten Sitzung ansteht und dass du dich darauf freust, sie zu sehen. Action for Happiness wird den Teilnehmern ebenfalls während des Kurses ein paar freundliche E-Mails schicken.

WICHTIG: DATENSCHUTZ DER TEILNEHMER

Bitte verwende Blindkopie (BCC), um die E-Mail Adressen nicht unabsichtlich weiterzugeben. Bitte respektiere auch, wenn jemand keine E-Mail bekommen will.

E-MAIL AN DEINE TEILNEHMER

Wenn sich die Teilnehmer für deinem Kurs anmelden, stimmen sie zu, von ihren Kursleitern und Action for Happiness per E-Mail kontaktiert zu werden (obwohl sie sich später abmelden können). Es gibt zwei verschiedene Möglichkeiten, wie du deinem Kursteilnehmern eine E-Mail senden kannst:

MIT DEINEM NORMALEN E-MAIL-SYSTEM

Du kannst die E-Mail-Adressen deiner Teilnehmer abrufen und diese verwenden, um ihnen Nachrichten direkt aus deinem normalen E-Mail-System zu senden:

1. Melde dich bei Eventbrite unter <http://eventbrite.co.uk/myevents> an.
2. Wähle die Option "Verwalten" unter deinem Veranstaltungstitel.
3. Wähle im linken Menü im Bereich "Analyse" "Ereignisberichte" und klicke dann auf die Berichtsoption "Teilnehmerübersicht".
4. Scrolle nach unten, um die Namen/E-Mails der Personen in dein normales E-Mail-System zu kopieren. Benutze BCC, um zu vermeiden, dass die Teilnehmer die Kontaktdaten der anderen sehen.

Der Vorteil dieses Ansatzes: die E-Mail wirkt persönlicher und landet weniger wahrscheinlich in einem Spam-Ordner. Der Nachteil: das Kopieren braucht etwas Sorgfalt, damit du niemanden vergisst.

VERSAND AUS EVENTBRITE HERAUS

Du kannst alle Teilnehmer wie folgt direkt aus Eventbrite heraus per E-Mail kontaktieren:

1. Melde dich bei Eventbrite unter <http://eventbrite.co.uk/myevents> an.
2. Wähle die Option "Verwalten" unter deinem Veranstaltungstitel.
3. Wähle "E-Mails an Teilnehmer" unter "Teilnehmer verwalten" im linken Menü.
4. Klicke auf die Schaltfläche "Neue Teilnehmer-E-Mail erstellen".
5. Füge deinen Text ein. Wir empfehlen, einen eigenen E-Mail-Titel hinzuzufügen, indem du den Beispieltext "A message from Action for Happiness course:" löschst und stattdessen deine eigene personalisierte Nachricht einfügst.
6. Wähle den Zeitpunkt für den Versand (sofort oder geplant) und klicke auf Senden.

Der Vorteil dieses Ansatzes: es geht einfacher und schneller als das manuelle Kopieren der E-Mail-Adressen in eine separate E-Mail. Der Nachteil: die Nachricht wirkt förmlicher und es besteht die Gefahr, dass sie von den Spam-Filtern einiger Leute blockiert wird.

UMFRAGEN UND FEEDBACK

UMFRAGE ZU WOHLBEFINDEN UND EINSTELLUNGEN

Wenn sich jemand für deinen Kurs anmeldet, erhält er eine E-Mail-Bestätigung und wird gebeten, eine kurze Umfrage zu seinem Wohlbefinden und seinen Einstellungen durchzuführen. Wir bitten die Teilnehmer auch, dies am Ende des Kurses nochmal zu tun, da wir so die Auswirkungen des Kurses untersuchen können. Alle erhobenen Daten werden vertraulich behandelt und anonymisiert verwendet. Die Umfrage findest du hier:

www.actionforhappiness.de/survey (Englischer Fragebogen mit deutscher Ausfüllhilfe)

Hinweis: Wenn ein Teilnehmer ein sehr niedriges Wohlbefinden meldet, werden wir dich vor deinem Kurs informieren, damit du etwas nach ihm schauen und bei Bedarf Unterstützung leisten kannst.

FEEDBACK VON DEINEN TEILNEHMERN ERHALTEN

Als Kursleiter empfehlen wir dir, das Feedback deiner Teilnehmer einzuholen, insbesondere zu Beginn des Kurses. Manche Teilnehmer teilen sich gerne mit und du kannst von ihrer Ermutigung und/oder ihren Verbesserungsvorschlägen profitieren. Hier ist der Link zu einem Feedback-Formular, das nach jeder Sitzungen verwendet werden kann:

www.actionforhappiness.de/feedback

Wir werden den Teilnehmern auch eine E-Mail schicken und sie darüber informieren, dass sie sich jederzeit mit Action for Happiness in Verbindung setzen können, wenn sie Fragen oder Bedenken bezüglich des Kurses haben.



Umfrage zu Wohlbefinden und Einstellungen



Feedback-Formular

VORBEREITUNG AUF DEN KURS

DINGE, DIE DU IM VORAUS TUN KANNST

- **Vorbereiten.** Mach dich mit den Kursmaterialien vertraut und schau dir die Videos an.
- **Kommunizieren.** Sende eine freundliche Hallo-/Erinnerungs-E-Mail an deine Kursteilnehmer (siehe Seiten 16-17).
- **Herunterladen.** Kopiere die Videos und Folien (optional) auf deinen Computer/Laptop.
- **Test.** Wenn möglich, probiere vorab die Technik aus, einschließlich Computer, Beamer und Ton.
- **Mitbringen.** Stelle Mitbringdinge zusammen: Kursbücher, Erfrischungen, Namensschilder, Stifte, Teilnehmerliste, ...
- **Drucken.** Du kannst Poster zum Aufhängen und den Kalender ausdrucken: www.actionforhappiness.de/posters
www.actionforhappiness.de/kalender



Beispiel-Poster

DINGE, DIE DU AM 1. KURSTAG TUN KANNST

- **Zeiten-Zettel** Notiere dir die Zeiten für deine Sitzung (siehe nächste Seite).
- **Komme früh.** Um den Raum einzurichten und die Videos zu überprüfen.
- **Den Raum einrichten.** Schaffe eine freundliche Atmosphäre mit einer passenden Anzahl Stühlen, die du im Kreis aufstellst. Achte auch auf die Temperatur im Raum. Du kannst Poster im Raum und ein Willkommensschild draußen aufhängen.
- **Erfrischungen.** Wenn dein Veranstaltungsort kein Café ist, empfehlen wir, Erfrischungen mitzubringen (z.B. frisches Obst, Kekse oder andere Snacks, Saft/Wasser, Tee & Kaffee).
- **Namensschilder.** Vielleicht möchtest du ein Aufkleber/Kreppklebeband mitbringen, damit die Teilnehmer die Namen der anderen kennenlernen können (und du auch!).
- **Ersatzstifte.** Die meisten bringen Stifte mit, aber ein paar Ersatzstifte sind hilfreich.

FÜR DIE WOCHEN 1 UND 2

- **Bücher.** Bring die Kursbücher mit und erinnere die Teilnehmer, sie wöchentlich mitzubringen.
- **Web-fähiges Gerät.** Für den Fall, dass jemand seinen Platz noch buchen muss.

Hinweis: Die Vorbereitung auf Woche 1 ist am schwierigsten. Danach wird es viel einfacher!

SITZUNGSZEITEN

BEISPIEL-ZEITEN FÜR EINE SITZUNG

- Vorab Mitbring-Dinge abholen (z.B. Laptop, Erfrischungen, Bücher)
- 18:00 - 18:45 Frühzeitige Ankunft am Veranstaltungsort und Vorbereitung
- 18:45 - 19:00 Begrüße die Teilnehmer bei Ankunft
- 19:00 - 19:10 **Begrüßung** (10 Minuten)
*In Woche 1: Sich vorstellen und die Grundregeln durchgehen;
In anderen Wochen: Frage nach Aktionen der Vorwoche.*
- 19:10 - 19:25 **Einstimmung** - Achtsamkeit und gute Dinge (15 Minuten)
- 19:25 - 19:35 **Thema** - das Thema dieser Woche (10 Minuten)
- 19:35 - 19:55 **Expertenansicht** - Video ansehen (20 Minuten)
- 19:55 - 20:05 **Wusstest du schon** - Halte dies kurz! (10 Minuten)
- 20:05 - 20:15 **Persönliche Sicht** (10 Minuten)
- 20:15 - 20:20 **Pause** (5 Minuten) - Einladung zum Aufzustehen und Bewegen!
- 20:20 - 20:45 **Gruppendiskussion** - das ist der wichtigste Teil! (25 Minuten)
- 20:45 - 20:55 **Aktionsideen** - was die Teilnehmer sich vornehmen (10 Minuten)
- 20:55 - 21:00 **Abschluss** (5 Minuten)
*Erwähne die Ressourcen im Buch, das Thema der nächsten Woche
und danke den Teilnehmern für ihr Kommen.*

KURSKOSTEN

WELCHE KOSTEN KÖNNEN ERSTATTET WERDEN?

- **Miete des Veranstaltungsorts:** Das sind in der Regel die Hauptkosten.
- **Erfrischungen:** Bereitstellen von Snacks und Getränken für die Teilnehmer (wenn der Ort ein Café o.ä. ist, können die Teilnehmer diese gerne selbst kaufen).
- **Andere wesentliche Kosten:** z.B. deine An- und Abreise zum Veranstaltungsort, Leihgebühren für Ausstattung, Werbung.

Bitte beachte: Die Kosten müssen im Voraus mit uns abgestimmt werden - kontaktiere uns daher bitte, wenn du feststellst, dass zusätzliche Kosten anfallen.

WIE DU KOSTEN ZURÜCKFORDERN KANNST

- Hier ist eine Vorlage, die du zur Kostenrückerstattung verwenden kannst:
www.actionforhappiness.de/kursausgaben
- Du kannst die Hälfte der Kosten vor Kursbeginn (nach Erreichen der vereinbarten Mindestteilnehmerzahl) und den Rest am Ende (nach der Bestätigung, dass der Kurs wie geplant abgeschlossen wurde) geltend machen.

The form is titled 'KOSTENRÜCKERSTATTUNG' and contains the following sections:

- PERSONALISIERUNG:** Fields for Name, Adresse, Telefon, E-Mail, and Unterschrift.
- KURSDATEN:** Fields for Kursname, Kursnummer, Kursdatum, and Kursort.
- KOSTENÜBERSICHT:** A table with columns for 'Kostenart', 'Betrag', and 'Bemerkungen'. It includes rows for 'Miete des Veranstaltungsorts', 'Erfrischungen', and 'Sonstige Kosten'.
- ZUSÄTZLICHE ANGABEN:** Fields for 'Anzahl Teilnehmer', 'Anzahl Kursleiter', and 'Anzahl Kursbegleiter'.
- BELEG:** A section for 'Beleg' (Receipt) with fields for 'Datum', 'Ort', and 'Bemerkungen'.

KOSTEN NIEDRIG HALTEN

Wir wären dir sehr dankbar, wenn du alles in deiner Macht Stehende tust, um die Kosten zu minimieren. Dies hilft uns, sicherzustellen, dass der Kurs nachhaltig ist und im ganzen Land, auch in benachteiligten Gegenden, durchgeführt werden kann. Hier sind einige Ideen:

- Frage deinen Veranstaltungsort nach einem Rabatt - erkläre, dass es sich um einen gemeinnützigen Zweck handelt; der Kurs basiert auf Spenden (und nicht auf festen Gebühren) und schafft einen Nutzen für die Gesellschaft.
- Besorge preiswerte Erfrischungen - z.B. Leitungswasser statt Mineralwasser, einfache Snacks (z.B. Bananen, Orangen, Kekse) statt Canapés!

ACTION FOR HAPPINESS

ERKUNDEN, WAS ZÄHLT

DER “ACTION FOR HAPPINESS” KURS

TEIL 2: DIE ROLLE DER MODERATOR*IN



MODERATIONSSTIL

Als Moderator ist deine Rolle für den Erfolg des Kurses von entscheidender Bedeutung. Du hast den größten Einfluss auf die Erfahrung, die die Teilnehmer in der Sitzung machen, und du bestimmst durch dein Verhalten den Ton und Stil der Gruppeninteraktionen.

Hier sind unsere wichtigsten Tipps dafür, wie du diese Rolle gut erfüllst. Sie basieren auf den Rückmeldungen, die wir von verschiedenen Gruppen eingesammelt haben.

1. EINE POSITIVE ATMOSPHÄRE SCHAFFEN

- Deine wichtigste Aufgabe ist es, der Gruppe zu helfen, gemeinsam eine positive Erfahrung zu machen.
- Begrüße alle persönlich bei ihrer Ankunft und stelle sie sich gegenseitig vor.
- Sei warmherzig und enthusiastisch - danke den Leuten für ihre Beiträge.
- Schaffe eine lockere Atmosphäre (aber zeige, dass du weißt, was du tust).

2. EIN MODERATOR SEIN (KEIN LEHRER)

- Du bist dazu da, Gruppengespräche zu erleichtern, nicht, ein "Experte" zu sein.
- Fragen statt erzählen - nutze die Weisheit, die sich bereits im Raum befindet.
- Nimm eine neutrale Position ein - konzentriere dich auf das, was die Gruppe denkt; zwingt deine Ideen nicht auf.
- Du musst nicht jede Frage beantworten - frage die Gruppe, was sie denkt.

3. ERWARTUNGEN KLÄREN

- Stelle sicher, dass sich die Teilnehmer der Grundregeln bewusst sind.
- Gib Teilnehmern die Möglichkeit, sich über das Gruppenverhalten zu äußern.
- Ermutige dazu, die Ansichten anderer zu respektieren und aufeinander zu hören.
- Teilnehmer müssen einander nicht zustimmen, aber konstruktiv und freundlich sein.

4. VORBEREITET SEIN

- Hab einen klaren Plan für die Zeiten der Sitzung - und halte dich daran!
- Stelle sicher, dass du mit dem Thema und dem Inhalt vertraut bist.
- Gib Zusammenfassungen - was wurde erreicht, was kommt als nächstes
- **Denke daran: Du musst nicht alle Antworten kennen!**

MODERATIONSSTIL (FORTSETZUNG)

5. BEOBACHTEN UND ANPASSEN

- Höre aktiv zu, bleibe interessiert und engagiert während jeder Sitzung.
- Achte auf das Gruppenverhalten, sowohl verbal als auch nonverbal.
- Passe deinen Stil an die Bedürfnisse an, sei dir der Unterschiede bewusst.
- Achte auf die Energie und Motivation der Gruppe. Im Falle eines "Energie-Tiefs", bitte die Teilnehmer, sich zu bewegen oder eine Pause einzulegen.

6. ALLE EINBEZIEHEN

- Ermutige alle, aufeinander zu hören und voneinander zu lernen.
- Schau nach denen, die sich zurückhalten - versuche, sie einzubinden.
- Stelle sicher, dass jeder die Möglichkeit hat, teilzunehmen.
- Wenn Entscheidungen anstehen, sollten sie von der Gruppe getroffen werden.

7. BEI BEDARF EINGREIFEN

- Hilf der Gruppe, lange Diskussionen zwischen Einzelnen zu vermeiden.
- Achte auf Nebengespräche. Sie schränken die Konzentrationsfähigkeit der Gruppe ein, zugleich geht es oft um Ideen, die die ganze Gruppe bereichern könnten.
- Gehe bei persönlichen Angriffen sofort dazwischen und vermittele.
- Wenn sich jemand in der Gruppe unangemessen verhält, dann ist das ein guter Anlass, alle an die Grundregeln zu erinnern, denen jeder zugestimmt hat.

8. MENSCHLICH SEIN

- Erkläre deine Motivation, den Kurs ehrenamtlich durchzuführen.
- Sprich in deinen eigenen Worten (vermeide es, nur die Materialien vorzulesen).
- Teile deine eigenen persönlichen Beispiele - sei bereit, verletzlich zu sein.
- Entspanne dich und hab Spaß! Du musst nicht alles wissen oder perfekt machen.
- Nimm dir am Ende der Sitzung ein paar Minuten Zeit für eine Zusammenfassung und um die Teilnehmer zu dem zu beglückwünschen, was sie erreicht haben.

**"Deine wichtigste Aufgabe ist es, der Gruppe zu helfen,
eine positive Erfahrung zu machen."**

UNSERE MODERATIONS-TIPPS

- **Timing.** Es ist wichtig, pünktlich zu beginnen (selbst wenn noch nicht alle da sind) und die Zeiten einzuhalten - sonst geht die Sitzung zu spät zu Ende oder wird hektisch.
- **Bestuhlung.** Die Stühle im Kreis anzuordnen ist freundlicher, als in Reihen.
- **Namensschilder.** Wenn möglich, gib allen Aufkleber/Kreppklebeband für den Namen.
- **Inhalt.** Du musst nicht jedes Detail der Materialien behandeln; die Teilnehmer können es nach der Sitzung lesen. Unserer Erfahrung nach ist den Teilnehmern die Zeit für die Gruppendiskussionen wichtiger.
- **Bewegung.** Ermutige die Teilnehmer während der Sitzung, aufzustehen und sich zu bewegen, um andere Menschen zu treffen und die Energie im Raum zu erhöhen.
- **Reflexion.** Gib den Teilnehmern genügend Zeit, ihre Ideen und Gedanken zu Papier zu bringen, bevor du die Diskussion eröffnest.
- **Pause.** Es ist gut, eine Pause von ca. 5 Minuten zu machen. Wir fanden es hilfreich, dies vor der Gruppenbildung für die Gruppendiskussion zu machen.
- **Diskussionen.** Gruppendiskussionen sind immer der Lieblingsteil der Teilnehmer. Versuche sicherzustellen, dass dieser Teil immer mindestens 20 Minuten dauert.
- **Verbindung.** Sich mit neuen Menschen zu verbinden ist ein beliebter Aspekt des Kurses - also stelle sicher, dass die Teilnehmer eine Chance dazu bekommen.
- **Teilen.** Denk daran, deine persönlichen Geschichten und Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen. Je mehr du über dich selbst verrätst, desto einfacher die Verbindung.

GESPRÄCHE UNTERBRECHEN!

Es kann schwierig sein, die Teilnehmer dazu zu bringen, ihre Diskussionen zu beenden und in die Gruppe zurückzukehren. Eine bestimmtes, aber freundliches Auftreten ist wichtig, um sicherzustellen, dass die Gespräche wenn nötig aufhören, sonst gerät die Sitzung außer Kontrolle. Du kannst versuchen, eine Glocke zu läuten, an ein Glas zu klopfen oder einfach eine Hand in die Luft zu heben und Augenkontakt mit Menschen herzustellen. Außerdem ist es hilfreich, nach der Hälfte der Zeit oder eine Minute vor Ende einen Hinweis zu geben, um den Teilnehmern eine Orientierung zu geben.

GRUNDREGELN

Der Kurs steht allen offen und ist so konzipiert, dass er von Freiwilligen, die Action for Happiness unterstützen, ohne besondere Fachkenntnisse organisiert und durchgeführt werden kann.

Da wir dieses offene und vertrauensvolle Modell für den Kurs verwenden, ist es wichtig, dass alle Teilnehmer sich auf einige Grundregeln einigen, um respektvoll miteinander umzugehen und sich zu unterstützen. Sie tragen dazu bei, dass der Kurs allen nützt und reibungslos verläuft.

- 1) **Wir begrüßen unterschiedliche Perspektiven.** Der Kurs empfängt Menschen aus allen Bereichen und aus allen Blickwinkeln. Auf diese Fragen gibt es keine einzigen richtigen Antworten, und alle konstruktiven Perspektiven sind willkommen.
- 2) **Wir sind hilfsbereit und freundlich.** Der allgemeine Geist des Kurses ist einer, in dem wir uns gegenseitig unterstützen und freundlich behandeln. Wir mögen uns nicht immer einig sein, aber wir behandeln uns immer so, wie wir selbst behandelt werden möchten.
- 3) **Wir hören allen zu.** Wir respektieren einander, indem wir einander zuzuhören, jedem die Möglichkeit geben, etwas beizutragen, und vermeiden, das Gespräch zu dominieren oder zu stören.
- 4) **Wir nutzen das Wissen im Raum.** Obwohl der Kurs Expertenmeinungen und sorgfältig gestaltete Materialien beinhaltet, ist die eigentliche Expertise hier im Raum. Die Rolle unserer Moderatoren besteht darin, die Sitzung zu leiten und nicht als Experte zu fungieren. Wir alle können zum gegenseitigen Lernen beitragen und was wir herausbekommen, hängt davon ab, was wir einbringen.
- 5) **Wir teilen ein wenig von uns selbst mit.** Wir sind alle bereit, unsere einzigartige persönliche Perspektive zu teilen. Dies ist KEINE Gruppentherapie und niemand sollte sich unter Druck setzen, etwas zu sagen. Aber die besten Gespräche finden statt, wenn wir bereit sind, nicht nur unsere intellektuellen Ideen zu teilen sondern auch, wie wir uns fühlen.
- 6) **Wir handeln integer.** Wir gehen vertraulich mit den Informationen anderer um und vertrauen darauf, dass andere dasselbe für uns tun. Wir sind bereit, das Wort zu ergreifen, wenn wir das Gefühl haben, dass andere Mitglieder der Gruppe den Geist des Kurses nicht einhalten oder anderen Teilnehmern keinen Respekt entgegenbringen.
- 7) **Wir sind aufmerksam und präsent.** Wir vermeiden Ablenkungen durch Telefone oder andere Geräte, damit wir im Raum präsent bleiben und uns bei jeder Sitzung voll entfalten können. Wir versuchen, das Gespräch nicht abschweifen zu lassen und respektieren uns gegenseitig, indem wir die Sitzungen pünktlich beginnen und enden lassen.

Alle Teilnehmer sind dafür verantwortlich, dass diese Grundregeln eingehalten werden. Wenn jemand das Gefühl hat, dass dies nicht der Fall ist, wird er ermutigt, dies in der Gruppe konstruktiv zur Sprache zu bringen.

UMGANG MIT SCHWIERIGKEITEN

KONFRONTATIVE MENSCHEN

- Es kann im Kurs Teilnehmer geben, die dazu neigen, sehr viel zu reden, Gespräche zu stören oder ihre Meinung auf unnötig konfrontative Weise zu teilen.
- Wir empfehlen, freundlich, aber bestimmt zu sein und auf die Grundregeln zu verweisen (z.B. bezüglich unterschiedlicher Perspektiven, Zuhören, Freundlichkeit).

GEFÄHRDETE PERSONEN

- Es kann Teilnehmer geben, die depressiv, isoliert oder verletzlich sind. Deine Aufgabe besteht nicht in tiefgehender, persönlicher Unterstützung (das sollte qualifizierten Fachleuten überlassen werden), sondern gut im Blick zu haben, ob Teilnehmer professionelle Unterstützung und Beratung benötigen könnten.
- Zu Beginn empfehlen wir, der Gruppe klarzumachen, dass der Kurs keine Gruppentherapie ist und dass Menschen, die das Gefühl haben, dass sie zusätzliche Unterstützung bei Fragen der psychischen Gesundheit oder anderen Herausforderungen benötigen, sich professionelle Unterstützung suchen sollten.
- Wir haben ein paar Informationen zu Hilfsangeboten zusammengestellt, an die du Teilnehmer ggf. verweisen kannst: www.actionforhappiness.de/unhappy

WIE MAN MENSCHEN IN NOT UNTERSTÜTZT

Obwohl der Kurs für Menschen mit großen Herausforderungen in ihrem Leben hilfreich sein kann, ist er nicht als therapeutische Intervention oder zur direkten Unterstützung von Menschen gedacht, die mit schweren psychischen Problemen zu kämpfen haben. Bitte mach dich mit unseren **Sicherheitsrichtlinien** vertraut, damit du weißt, was zu tun ist, wenn jemand gefährdet ist.

Unsere Sicherheitsrichtlinien: www.actionforhappiness.de/safeguarding



FEEDBACK VON TEILNEHMERN

- **Moderation:** Die Teilnehmer schätzen es sehr, wenn die Moderatoren warmherzig und positiv sind.
- **Timing:** Sie begrüßen es, wenn die Sitzungen pünktlich enden, auch wenn dies bedeutet, dass du ihre Diskussionen unterbrechen musst, um weiterzumachen.
- **Unterschiedliche Ansichten:** Sie mögen es, wenn einige Beiträge von anderen in der Gruppe höflich hinterfragt werden, da ihnen dies hilft, die Ideen tiefer zu verstehen (sonst könnte die Diskussion oberflächlich werden).
- **Besonders beliebte Aspekte:** Gleichgesinnte treffen, unterschiedliche Perspektiven kennenlernen, Begeisterung und gute Stimmung.



ERFRISCHUNGEN

Die Teilnehmer werden während der Sitzungen hungrig und durstig, besonders wenn der Tag zu Ende geht und sie ohne Essen direkt von der Arbeit kommen. Einige Veranstaltungsorte bieten die Möglichkeit, dass die Teilnehmer sich selbst Getränke und Snacks besorgen können. Wenn nicht, dann solltest du vielleicht welche zur Verfügung stellen. Wir empfehlen gesunde Snacks, wie z.B. Obst.



KURSTHEMEN



WOCHE 1: Was ist wirklich wichtig im Leben?

Viele Dinge sind wichtig im Leben, aber wie sollen wir entscheiden, was uns wirklich wichtig ist? Diese Sitzung untersucht, ob ein stärkerer Fokus auf Glück und Wohlbefinden für uns alle besser sein könnte. *(Video: Richard Layard)*

Erwartetes Ergebnis: erkennen, welchen Stellenwert Glück hat und dass wir letztlich alle ein glückliches und erfülltes Leben führen wollen.



WOCHE 2: Was macht uns eigentlich glücklich?

Man sagt uns, Glück entstehe dadurch, dass man mehr hat und mehr verdient, aber ist das wirklich wahr? Entsteht Glück aus unseren Umständen oder unseren inneren Einstellungen? Können wir lernen, glücklicher zu werden? *(Video: Ed Diener)*

Erwartetes Ergebnis: Anerkennen, dass es praktische Dinge gibt, die wir tun können, um glücklicher zu sein und andere glücklicher zu machen.



WOCHE 3: Können wir innere Ruhe finden?

Leben kann sehr stressig sein. In dieser Sitzung untersuchen wir, wie wir effektiv mit den Höhen und Tiefen des Lebens umgehen können. Und wir sehen uns Fähigkeiten an, die uns helfen können, widerstandsfähiger zu sein. *(Video: Jon Kabat-Zinn)*

Erwartetes Ergebnis: Anerkennen, dass wir alle uns abmühen und dass es praktische Dinge (wie Achtsamkeit) gibt, die uns helfen können, besser damit umzugehen.



WOCHE 4: Wie wollen wir mit anderen umgehen?

Unsere Gesellschaft erscheint zunehmend individualistisch und kompetitiv. Liegt das in der menschlichen Natur oder sind wir von Natur aus auch uneigennützig? Wie wollen wir uns gegenüber anderen verhalten - und können wir lernen, mitfühlender zu sein? *(Video: Karen Armstrong)*

Erwartetes Ergebnis: Anerkennen, dass wir - und die Gesellschaft - glücklicher sind, wenn wir uns mehr um einander kümmern und gegenseitig helfen.

KURSTHEMEN (FORTSETZUNG)



WOCHE 5: Was macht gute Beziehungen aus?

Wir sind eine soziale Spezies und den meisten ist klar, wie wichtig unsere Beziehungen zueinander sind. Aber was macht unsere Beziehungen wirklich aus und gibt es praktische Dinge, die wir tun können, um sie zu verbessern? *(Video: Brené Brown)*

Erwartetes Ergebnis: Anerkennen der lebenswichtigen Bedeutung menschlicher Beziehungen und einiger praktischer Möglichkeiten, um Beziehungen zu verbessern.



WOCHE 6: Können wir bei der Arbeit glücklicher sein?

Arbeit ist ein großer Teil unseres Lebens, aber viele empfinden sie als stressig und frustrierend. Erzielen glücklichere Organisationen bessere Ergebnisse? Was macht uns bei der Arbeit glücklich? Und was können wir dafür tun? *(Video: Shawn Achor)*

Erwartetes Ergebnis: Erkennen, dass Arbeit eine große Rolle für unser Glück spielt und dass es Möglichkeiten gibt, unser Arbeitsleben besser zu gestalten.



WOCHE 7: Können wir eine glücklichere Gesellschaft aufbauen?

Was bedeutet es, gut zusammenzuleben - und warum sind einige Gesellschaften viel glücklicher als andere? In dieser Sitzung untersuchen wir, wie wir sozialere und glücklichere Gemeinschaften schaffen können. *(Video: Geoff Mulgan / Jody Williams)*

Erwartetes Ergebnis: Anerkennen, dass es praktische Dinge gibt, die wir tun können, um glücklichere und stärker vernetzte lokale Gemeinschaften zu schaffen.



WOCHE 8: Wie können wir eine glücklichere Welt erschaffen?

Diese Sitzung fasst alles zusammen, was wir im Kurs behandelt haben. Sie soll jeden von uns zu einer Lebensweise inspirieren, die zu einer glücklicheren Welt beiträgt, für uns selbst, und auch für andere. *(Video: Mark Williamson / Narayananan Krishnan)*

Erwartetes Ergebnis: Verpflichtung auch weiterhin einen Beitrag für eine glücklichere und fürsorglichere Welt (und auch ein glücklicheres Selbst) zu leisten.

KURSSTRUKTUR

Jede wöchentliche Sitzung dauert zwei Stunden und basiert auf einer großen Frage, wie z.B.: Was ist wirklich wichtig im Leben? Was macht uns eigentlich glücklich? Und wie wollen wir andere behandeln?

Die Sitzungen folgen jeweils dem gleichen inspirierenden und interaktiven Format:



Einstimmung

Einfache Übungen, die das Wohlbefinden steigern (z.B. Achtsamkeitsübung).



Expertensicht

Ein inspirierendes 15-minütiges Video im TED-Stil von einem führenden Experten.



Persönliche Sicht

Eine Gelegenheit für dich, über deine eigenen Erfahrungen nachzudenken.



Wusstest du schon?

Faszinierende und überraschende Forschungsergebnisse zum Thema



Gruppendiskussion

Austausch der unterschiedlichen Ideen und Perspektiven in der Gruppe



Aktionsideen

Jeder nimmt sich eine Aktion für die nächste Woche vor.

Auf den folgenden Seiten wird erläutert, wie du jede dieser verschiedenen Aktivitäten anleiten kannst.



"Ohne diesen Kurs wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Ich habe immer noch schlechte Tage und das Leben ist sicherlich nicht perfekt. Aber der Kurs hat mir wirklich sehr geholfen. Jetzt versuche ich, die Veränderung zu sein, die ich sehen will."

Jasmine Hodge-Lake, Kursteilnehmerin

WIE MAN DEN KURS ANLEITET

WILLKOMMEN

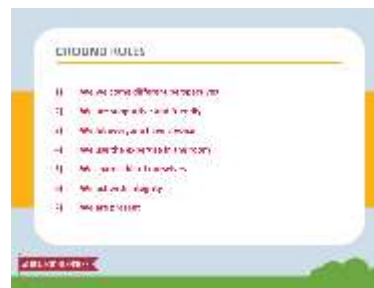
- Begrüße alle Teilnehmer; stell dich vor und erzähle, warum du den Kurs leitest.
- In Woche 1 stellst du Action for Happiness vor, erklärst, dass der Kurs 8 Wochen dauert, und erläuterst ein wenig das Format.
- Bitte die Teilnehmer in den Wochen 2 - 8 zusätzlich, kurz von den Aktionen zu berichten, die sie in der vergangenen Woche umgesetzt haben. Es ist sehr hilfreich, alle zu ermuntern, dies mit der Gruppe zu teilen und das Erreichte wahrzunehmen.



Beispielvideo "Willkommen im Kurs": www.youtube.com/watch?v=G-xuYCV8nG0

GRUNDREGELN (NUR ERSTE SITZUNG)

- In Woche 1 lest und klärt ihr die Grundregeln
- Präsentiere die Regeln positiv. Erkläre, dass sie einem gemeinsamen Verständnis davon dienen, wie die Gruppe sich gegenseitig unterstützen und respektieren möchte, und damit sich jeder sicher, respektiert, geschätzt und einbezogen fühlt.
- Bitte die Teilnehmer, eine Hand zu heben, wenn sie den Grundregeln zustimmen. Tue dies mit ein wenig Begeisterung, da ihr hoffentlich für etwas Gutes stimmt.



Beispielvideo "Grundregeln": www.youtube.com/watch?v=Svnwmm26R0Q

WIE MAN DEN KURS ANLEITET (FORTSETZUNG)

EISBRECHER (OPTIONAL)

Hier eine gute Übung, um für gute Stimmung zu sorgen und den Teilnehmern in der erste Sitzung zu helfen, sich kennenzulernen:

- Bitte die Teilnehmer, in Zweiergruppen den Namen des anderen herauszufinden und eine Sache, die ihn glücklich macht.
- Dann stellt in der Runde jeder den anderen vor.



EINSTIMMUNG

- Erkläre in den ersten Sitzungen, dass wir jede Woche mit zwei Aktivitäten starten, die nachweislich einen starken positiven Einfluss auf unser Lebensglück haben:
 - 1) eine kurze Achtsamkeits-/Meditationsübung;
 - 2) eine Übung, um gute Dinge anzuerkennen, die in letzter Zeit passiert sind.
- In den späteren Wochen wird die Gruppe damit vertraut sein und braucht keine Erinnerung daran, wie die Übungen gehen und warum sie wichtig sind.



Beispielvideo "Einstimmung - Einleitung": www.youtube.com/watch?v=1dxa-29meaQ

WIE MAN DEN KURS ANLEITET (FORTSETZUNG)

EINSTIMMUNG - ACHTSAMKEIT

- Vorstellen des Einstimmungsvideos/Audiodatei zu Achtsamkeit/Meditation
- Manchmal fühlen sich Teilnehmer mit diesen Übungen unwohl. Bitte mache daher deutlich, dass jeder die Wahl hat, ob er teilnehmen möchte oder nicht.
- Sitze während des Videos selbst still, da die Teilnehmer deinem Beispiel folgen.
- Wenn du ausgebildeter Meditationslehrer bist, kannst du auch eigene Übungen anleiten, falls du dich damit wohlfühlst.



Beispielvideo "Einstimmung - Achtsamkeit": www.youtube.com/watch?v=DLDbKDGwV6E

EINSTIMMUNG - GUTE DINGE

- Wir alle neigen dazu, das stärker wahrzunehmen, was in unserem Leben schief läuft. Diese Übung hilft uns, mehr von dem zu bemerken, das gut läuft (auch in schwierigen Zeiten).
- Bitte die Gruppe, sich an die letzte Woche zu erinnern und drei gute Dinge zu notieren, die geschehen sind. Groß oder klein, was immer in den Sinn kommt.
- Sobald jeder etwas aufgeschrieben hat, bitte alle, Paare zu bilden und eine gute Sache miteinander zu teilen (dauert etwa eine halbe Minute).
- Wenn noch Zeit bleibt, bitte 2-3 Personen, ihre guten Dinge kurz zu teilen.



Beispielvideo "Gute Dinge": www.youtube.com/watch?v=OCpRnxFprgI

WIE MAN DEN KURS ANLEITET (FORTSETZUNG)

DAS THEMA DER WOCHE

- Stelle kurz die große Frage dieser Woche vor und erläutere sie ein bisschen. Lies den Text nicht vom Blatt, sondern fasse ihn in deinen eigenen Worten zusammen.
- Dann bitte alle, ihre eigenen Antworten auf die Frage in der Box aufzuschreiben.
- Frage, ob jemand seine Antworten mit der Gruppe teilen möchte.
- Gehe zügig zum nächsten Abschnitt - und erkläre, dass im Laufe der Sitzung viel Zeit bleibt, um die Ideen zu diskutieren.



Beispielvideo "Das Thema dieser Woche": www.youtube.com/watch?v=vdH1TeI39jcc

EXPERTENSICHT

- Erkläre, dass nun das Video mit den Ansichten eines Experten abgespielt wird.
- Erkläre, dass dies die Perspektive einer Einzelperson ist, und die Teilnehmer diese möglicherweise teilen oder auch nicht.
- Bitte alle, sich die 1-2 Punkte zu notieren, die ihnen im Vortrag am wichtigsten erschienen - und erkläre, dass diese Ideen im Anschluss weiter diskutiert werden.
- *Hinweis: Eine Diskussion über das Video kann gut später in der Sitzung stattfinden. Allerdings können Teilnehmer Verständnisschwierigkeiten haben. Deshalb kann es gut sein, nach Unklarheiten zu fragen und diese von der Gruppe klären zu lassen.*



Beispielvideo "Expertensicht": www.youtube.com/watch?v=gsIJziSpm-Y

WIE MAN DEN KURS ANLEITET (FORTSETZUNG)

WUSSTEST DU SCHON?

- Erkläre, dass nun einige Studien zum Thema dieser Woche angesehen werden.
- Lies nicht alle Fakten vor, damit es kein Vortrag wird. Versuche lieber, einige wichtige Punkte zusammenzufassen und auszuwählen. Erkläre dann, dass jeder die ganze Liste zu Hause lesen kann, wie auch die Ressourcen am Ende des Buches.
- Mögliche Fragen musst du nicht alle beantworten können. Bitte die Teilnehmer, die Fakten einfach für die längere Gruppendiskussion im Hinterkopf zu behalten.



Beispielvideo "Wusstest du schon?": www.youtube.com/watch?v=HNYtpgOmKcw

PERSÖNLICHE SICHT

- Jetzt geht es darum, einige persönlichere Ansichten und Erfahrungen zu entdecken.
- Ermuntere die Gruppe, sich wirklich in die Übung hineinzusetzen. Dann bitte alle leise, ihre Gedanken aufzuschreiben.
- Bitte sie, sich jetzt jemand anderem zuzuwenden und sich auszutauschen.
- Erkläre, dass niemand Persönliches teilen muss, dass wir uns aber durch den Austausch persönlicher Ansichten und Erfahrungen wirklich mit anderen verbinden.
- Schließe diesen Abschnitt, indem du der Gruppe für das dankst, was sie geteilt hat.



Beispielvideo "Persönliche Sicht": www.youtube.com/watch?v=wRM5C8WMOEQ

WIE MAN DEN KURS ANLEITET (FORTSETZUNG)



GRUPPENDISKUSSION

- Erkläre, dass die Gruppe jetzt viel Zeit (ca. 20 Minuten) dafür hat, um ihre Ansichten zum Thema dieser Woche zu diskutieren.
- Ihr könnt über jeden beliebigen Aspekten sprechen, aber falls du einige Ideen möchtest, gibt es ein paar Fragen auf der Gruppendiskussionsseite im Kursbuch.
- Es tut der Gruppe gut, eine kleine Pause zu machen. Unserer Erfahrung ist der Beginn der Gruppendiskussion ein guter Zeitpunkt dafür. Etwa so: "Trinkt ruhig erst einen Tee, dann findet euch in Gruppen von maximal vier Leuten zusammen zur Diskussion." (Bei größeren Gruppen fühlen sich manche ausgeschlossen.)
- Die Gruppendiskussion wird durchweg als der wertvollste Teil des Kurses empfunden. Also versuche wirklich, dafür volle 20 Minuten sicherzustellen, auch wenn du dafür die anderen Abschnitte der Sitzung schneller durchgehen musst.
- Betone, wie wichtig es ist, anderen zuzuhören und eure Ansichten auszutauschen.
- Wenn es außerhalb des Raumes mehr Platz gibt, ermuntere dazu, diesen zu nutzen.
- Wenn du die Gruppe zurückholst, frage, ob jemand etwas teilen möchte. Möglicherweise musst du deine Moderationsfähigkeiten hier einsetzen, um zu verhindern, dass Einzelne das Gespräch dominieren. Ermutige alle dazu, sich auch nach der Sitzung weiter zu unterhalten.



Beispielvideo "Gruppendiskussion": www.youtube.com/watch?v=UGrvOBK908

WIE MAN DEN KURS ANLEITET (FORTSETZUNG)

AKTIONSIDEEN

- Erkläre, dass dies der wichtigste Teil der Sitzung ist. Schließlich geht es hier um "Action", also Taten für das Lebensglück und wir würden es gerne sehen, wenn sich die Menschen inspiriert fühlen, Veränderungen in ihrem Leben umzusetzen.
- Aber wir haben herausgefunden, dass die Teilnehmer davor etwas Ruhigeres zum Abschluss schätzen. Bitte die Gruppe daher, für sich über das nachzudenken, worum es in der Sitzung ging - zum Beispiel, indem alle eine Minute lang still sitzen.
- Aktionsideen sind nicht verpflichtend und müssen nichts Großes sein; sie können klein und persönlich sein, oder etwas, das man für andere oder zusammen tun will.
- Bitte alle, ihre Aktionsideen aufzuschreiben und wie sie diese umsetzen werden.
- Bitte einige, ihre Aktionsideen zu teilen und wie sie dies kommende Woche angehen werden. Danke ihnen und ermuntere sie, diese in die Tat umzusetzen.
- Sage, dass du dich darauf freust, nächste Woche von allen zu hören, wie es ihnen mit der Umsetzung ihrer Aktionen ging und wie sie es geschafft haben, sie umzusetzen. (Nach unserer Erfahrung ist das "Wie" das größte Hindernis für Menschen, die ihr Leben ändern wollen!)
- Frage vielleicht: "Was muss passieren, damit du diese Aktionsidee umsetzt?"
- Konzentriere dich auf Machbarkeit - wähle besser eine einfache Aktionsidee als eine schwierige, die du nicht umsetzt.
- Versuche, durch ein einfaches persönliches Beispiel voranzugehen - und stell dich darauf ein, zu Beginn der nächsten Sitzung auch deine eigene Aktion zu teilen.
- Frage, wie die Gruppe sich an ihre Aktion erinnern kann, z.B. durch eine kleine Notiz auf der Hand, eine Kalendererinnerung, die Facebook-Gruppenseite...
- Der Auftrag lautet also: "Schreibe eine Aktion auf, die du diese Woche umsetzen kannst und tue alles Nötige, um sicherzustellen, dass du dich daran erinnerst!"



Beispielvideo "Handlungsideen": www.youtube.com/watch?v=okQY49bfBDg

WIE MAN DEN KURS ANLEITET (FORTSETZUNG)

SONSTIGE RESSOURCEN

- Erkläre, dass dies das Ende der Sitzung ist, aber im Kursbuch mehr Ressourcen zu finden sind, um sich weiter mit dem Thema der Woche auseinanderzusetzen.



Beispielvideo "Sonstige Ressourcen": www.youtube.com/watch?v=x8vgs6YUGQE

ABSCHLUSS

- Nenne der Gruppe den Termin und das Thema der nächsten Woche.
- Ermutige die Teilnehmer, Feedback zur Sitzung zu geben, vor allem, wenn sie konstruktive Vorschläge haben, um die nächsten Sitzungen zu verbessern.
- Erzähle, wie wir in der Zwischenzeit in Kontakt bleiben können: eine Facebook-Gruppen Seite ist hilfreich - und wenn nötig kannst du fragen, ob es in Ordnung ist, die E-Mail-Adressen auszutauschen, damit sich alle direkt kontaktieren können.
- Vielen Dank für die Teilnahme an der Sitzung.



Beispielvideo "Abschluss": www.youtube.com/watch?v=MNnC7QJhVHY

MATERIAL FÜR MODERATOREN

Bestätigte Moderatoren können auf der Website von Action for Happiness auf hilfreiche Materialien zugreifen: www.actionforhappiness.de/ressourcen-für-kursleiter

RESSOURCEN FÜR KURSLEITER

Ressourcen ausschließlich für die Kursleiter:innen

Fragen und Antworten

Link zum monatlichen Kalender

Links um alle Unterlagen und Videos für alle Wochen herunterzuladen (dauert etwas, da 640 MB Daten)

Fragen und Antworten speziell zur Situation in Deutschland

NACH DEM KURS



- Das Ziel von Action for Happiness ist es, eine Bewegung von Gleichgesinnten aufzubauen, die sich miteinander verbinden und auch in Zukunft einen Beitrag zu einem glücklicheren Leben leisten. Deshalb würden wir uns freuen, wenn sich die Gruppen auch nach Abschluss des 8-wöchigen Kurses weiter treffen würden.
- Als Kursleiter kannst du dich entscheiden, den Kurs erneut anzubieten (was fantastisch wäre!); alternativ können sich einige deiner Teilnehmer entscheiden, den Kurs zu leiten; und hoffentlich wird sich deine Gruppe weiterhin treffen wollen.
- Wir bieten ein Format für spätere Gruppentreffen an. Es basiert auf dem Kursformat, ist aber informeller (Vorbereitung, Video oder Kursbuch nicht erforderlich). Wenn ihr wissen wollt, wie das funktioniert, wendet euch bitte an uns.

EINRICHTUNG ODER TEILNAHME AN EINEM LOKALEN "HAPPY CAFE".

Unterstützer von Action for Happiness haben Happy Cafés in ihrer Umgebung eingerichtet. Es wäre wunderbar, wenn einige deiner Kursteilnehmer ein Happy Cafe in ihrer Nähe ausrichten (oder ihm beitreten) wollen. Weitere Informationen findest du hier:

www.actionforhappiness.de/happy-cafe



ACTION FOR HAPPINESS

Schließe dich der Bewegung an!
Sei Teil der Veränderung!

www.actionforhappiness.org
www.actionforhappiness.de



"Ohne diesen Kurs wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Ich habe immer noch schlechte Tage und das Leben ist sicherlich nicht perfekt. Aber es hat mir wirklich sehr geholfen. Jetzt versuche ich, die Veränderung zu sein, die ich sehen will."

Jasmine Hodge-Lake, Kursteilnehmerin



"Ich unterstütze von ganzem Herzen den Kurs und hoffe, dass viele Tausende davon profitieren und inspiriert werden, ihre eigenen Ideen in die Tat umzusetzen, um eine glücklichere Welt zu erschaffen."

Der Dalai Lama, Schirmherr von "Action for Happiness"

